

---

# Příručka aktivisty peer programu

---

Petr Dvořák

*„Neříkej že nemůžeš, když nechceš. Protože  
přijdou velmi brzy dnové, kdy to bude daleko  
horší. Budeš pro změnu chtít a pak už nebudeš  
moci.“*

*Jan Werich*

Západočeská univerzita v Plzni  
Petr Dvořák, 2007

## Obsah

Úvod	6
<b>1 Peer program</b>	<b>7</b>
1.1 Historie a význam . . . . .	7
1.2 Organizace peer programů . . . . .	8
<b>2 Výcvik aktivistů</b>	<b>9</b>
2.1 Příprava programu . . . . .	9
2.1.1 Motivace . . . . .	11
2.1.2 Lepší možnosti . . . . .	12
2.1.3 Odmítání . . . . .	12
2.1.4 Utvrzení . . . . .	14
<b>3 Realizace programu na škole</b>	<b>16</b>
3.1 Jak pracovat se skupinou . . . . .	16
3.2 Peer hodinka . . . . .	19
3.2.1 Struktura základní hodinky . . . . .	19
3.2.2 Rozšířená Peer hodinka . . . . .	21
3.2.3 Úkoly . . . . .	21
3.2.4 Otázky . . . . .	22
<b>4 Hry na lámání ledů</b>	<b>25</b>
4.1 Místa si vymění všichni ti, . . . . .	25
4.2 Čísla . . . . .	25

4.3	Mám rád(a)...	25
4.4	Hadač	26
4.5	Řetězec pohybů a zvuků	26
4.6	Hrníčkárna	26
4.7	S - BEZ	27
4.8	Křížem - nekřížem	27
4.9	Tik tak	27
4.10	Na psychiatra	27
4.11	Koťátko	28
4.12	Příběhy	28
4.13	Žamberk – Vamberk	28
	<b>Závěr</b>	<b>30</b>
	<b>Použitá literatura</b>	<b>31</b>

## Úvod

Peer program je věc prevence. Mladý člověk je mnohem více ovlivnitelný, protože se teprve učí, jak dělat to či ono, jak existovat, žít. Dalo by se říct, že hledá skupinu, do které se začlenit. Většinou ve svém okolí nachází mnoho možností. Někteří nalézají jednoduchost v „nepřemýšlení“. Není nutné být jedinečný, stačí jít s davem.

Já jsem dostal možnost být jiný a zároveň pomoci dobré věci. Nedokáži objektivně posoudit, jestli jsem byl úspěšný, od toho jsou tu jiní. Ale vzhledem k tomu, že jsme jako skupina fungovali dobře, můžu konstatovat, že jistý příspěvek ke zlepšení společnosti se konal. Proto jsem se rozhodl podělit se o své zkušenosti a dodat trochu motivace ostatním, kteří vědí, že mají schopnost pomoci, kteří nechtějí jen nečině přihlížet a tupě následovat stádo. Nejsm žádný odborník, ale mám zkušenost. Peer program může pomoci jen ve chvíli, kdy bude ochota člověka vystoupit ze stáda a jeho snaha být jedinečným. Udělejte si život podle sebe a buďte spokojeni. Proto nepřezívejte, ale žijte!

*Autor*

# 1 Peer program

## 1.1 Historie a význam

Peer program vznikl v Americe. Původně byl využíván pro vyškolení neformálních vůdců mužstev, které bylo potřeba zkázat. V osmdesátých letech, kdy se zvýraznily problémy s drogami mezi mládeží, byl tento program oprášen a modifikován jako preventivní program. Tento program nám v devadesátých letech z Ameriky přivezl primář Nešpor. Společně s doktorkou Pernicovou jej následně modifikovali na české podmínky a pro naše děti. Základní verze tohoto programu byla zveřejněna asi poprvé v roce 1994.

Program dostal název podle slova peer, které nemá přesný český ekvivalent, ale v širším slova smyslu znamená něco jako vrstevník, neboli člověk, který je nám blízký nejen věkem, ale také sociálním postavením, zaměstnáním, zájmy, životní orientací, a který má proto schopnost ovlivňovat nás v našich názorech a postojích. V období dospívání (pro své známé psychologické charakteristiky tohoto období) je vliv vrstevníků zvláště významný. Z tohoto známého a nezpochybnitelného faktu vychází tedy i peer program.

PEER PROGRAM = pozitivní ovlivňování názorů a postojů mladých lidí zase mladými lidmi bez přítomnosti dospělých.

## **1.2 Organizace peer programů**

Prakticky lze peer programy realizovat následujícími způsoby:

1. Ustavením organizace, jejíž členové působí na své vrstevníky. To se může dít v rámci organizovaného programu na školách nebo i neformálně. Takto připravení vrstevníci mohou také zvát své spolužáky do klubu, připravovat pro ně programy, výstavy apod. Tento způsob používá např. organizace IOGT International.
2. Pravděpodobně nejpraktičtější možností je, když si školy vychovávají své peer vedoucí sami. Případně některá škola může sloužit jako metodické středisko, kde se peer instruktoři školí i pro další zařízení. Tuto metodu s úspěchem již léta používají např. v Roselle Parks Peer Leadership Program v New Jersey.
3. Je také možné školit malé týmy (např. učitel a několik žáků z jeho školy). Tyto malé týmy pak implementují program na své škole. Tuto možnost využívá organizace Boys and Girls of America. Výhodou je možnost takto poskytovat trénink i školám ze vzdálenějších oblastí. U nás takto postupoval Dr. Profous a spolupracovníci, kteří zorganizovali pobytový výcvik peer aktivistů a jejich učitelů v Krkonoších.



## **2 Výcvik aktivistů**

Předchozí kapitola ukázala způsoby výcviku, v této publikaci se zaměřím pouze na možnost, jak může škola sama vychovat pro své účely peer aktivisty a jak následně provádět vlastní peer program.

Zde uváděný výcvik vychází z metody, kterou představili doktoři Nešpor a Csémy s doktorkou Pernicovou ve své publikaci *Prevence problémů působených návykovými látkami na školách*. Nejspíš nejdůležitější podmínkou vzniku programu je podpora ze strany vedení školy. Uvádím zde jen jakýsi návod, který lze libovolně modifikovat podle potřeby školy. Dokonce bych doporučil výcvik doplnit o různé psychologické testy nebo společenské hry (tzv. hry na lámání ledů), které stmelují skupinu. Některé hry uvádím v kapitole 4.

### **2.1 Příprava programu**

Dle zákona by mělo vedení školy nebo školského zařízení vybrat pedagogického pracovníka na funkci tzv. školního metodika prevence. Tento pracovník má odpovědnost za přípravu minimálního preventivního programu na škole a koordinaci jednotlivých činností, kterou jsou zahrnuty do programu. Měl by ale také úzce spolupracovat s jednotlivými učiteli, doporučovat systematické zařazování témat,

kteřá souvisí s prevencí, do vyučovacíh hodin. Dále by měl pomáhat řešit případné problémy s výskytem sociálně patologických jevů na škole a spolupracovat s výchovným poradcem. Toto je jednou ze základních podmínek pro vznik preventivního Peer programu na škole.

Další podmínkou je zájem studentů o zmíněný program. Metodik prevence musí jednoduše vysvětlit, jakým způsobem program funguje a na čem je založený. Argumentovat může například možností získání dovedností v mezilidských vztazích a při práci s lidmi, což se bude hodit v kterémkoli budoucím povolání. Studenty, kteří projeví zájem, je dobré pozvat na první společnou schůzku. Zde by mělo proběhnout hlubší zasvěcení do problému a první rozhovory, které ukáží, jestli studenti pochopili význam programu. Výsledkem by měl být vznik stálé peer skupiny (samozřejmě nikdo nesmí být nucen účastnit se). Ideální počet aktivistů je 10-12, ale z vlastní zkušenosti vím, že je možné provádět Peer program i v menších skupinách. Délka přípravy budoucích peer aktivistů je zcela závislá na ochotě spolupracovat a učit se něčemu novému. Velice zde pomáhají různé společenské hry nebo jednoduché psychologické testy. Tímto se skupina sceluje, což pomáhá při pozdější realizaci programu na škole.

Ve chvíli, kdy vznikne jakási ucelená skupina, můžeme začít s výcvikem. V následujícím textu uvádím jeden z možných postupů, který vychází ze zmíněné metody.

### **2.1.1 Motivace (první setkání)**

Ze začátku by se měla stanovit určitá pravidla pro účast na programu. Aktivista by měl jít příkladem, proto nesmí kouřit, v nadměrné míře užívat alkohol a užívat drogy. Na prvních schůzkách je dobré opakovat přínosy, které účastníkům z programu plynou. Dalším tématem hovoru je zdravý způsob života a odmítání návykových látek, například ukázat na výhody jejich neuzívání. Je správné trvat na formulaci „kdo nefetuje, může žít déle“ namísto „kdo fetuje, dřív umře“. Skupina se může rozdělit do menších skupinek například po třech členech. Každá skupinka má za úkol napsat na papír během dvou minut co nejvíce důvodů, proč je dobré být zdravý (proč nekouřit, proč nefetovat, atd). Tento postup, blízký brainstromingu (bouře dobrých nápadů), se běžně používá k řešení problémů ve vědě i podnikání.

Poté jeden člen z každé skupiny postupně čte důvody. Začíná skupina s nejmenším počtem důvodů a další přidávají další až nakonec čte skupina s nejvíce důvody. Ostatní skupiny se k důvodům můžou vyjadřovat. Zde se formuluje schopnost vystupovat za skupinu a projevovat se před ostatními. Aktivisté se seznámí s tím, že je dobré při projevu pozorovat ostatní, na závěr klesnout hlasem, poděkovat za pozornost, či vyhýbat se parazitickým slovům a zvukům jako „hm“, apod. Na závěr funguje každá skupina

jako „poradci“, kteří odpovídají na otázky ostatních aktivistů. Před každou odpovědí se můžou vzájemně poradit. K vhodných dotazům, které by měly zaznít, patří např. proč jsou drogy nebezpečné pro mladého člověka, nebo od kdy je povolené podávat alkoholické nápoje.

### **2.1.2 Lepší možnosti (druhé setkání)**

Při dalším setkání je dobré opět pracovat ve skupinách a vypracovávat úkoly jako například „vyjmenujte co nejvíce lepších možností než alkohol, kouření...“, „vyjmenujte co nejvíce dobrých nápadů, jak zahnat nudu“ nebo „co může člověk udělat, když se trápí“.

Můžeme zde využít některé psychologické testy. Jednou možností je tzv. tričko (obrys trička nakreslený na listu papíru). Každý aktivista do trička pomocí obrázků vyjádří svojí osobnost. Poté vedoucí skupiny (metodik prevence) vyhodnotí každé tričko s tím, že nikdo neví, kdo které tričko vytvořil. Je vhodné rozvinout diskuzi a zamyslet se nad každým symbolem, který byl použitý.

### **2.1.3 Odmítání (třetí setkání)**

Toto setkání se týká způsobů jak odmítat alkohol, cigaretu či drogu, ale určitě je všem jasné, že odmítání. používáme v běžném životě. Takto lze rozdělit způsoby odmítnutí:

1. odmítnutí vyhnutím se (vyhnutím se situaci, kdy by mi někdo něco nabízel)

**Rychlé způsoby:**

2. nevidím neslyším (znamená nabízejícího ignorovat)
3. odmítnutí gestem (nejčastěji se bude jednat o zavržení hlavou nebo odmítavý pohyb rukou)
4. jasné ne, popř. nechci

**Zdvořilé způsoby:**

5. odmítnutí s vysvětlením (např. nechci, mám teď něco jiného)
6. nabídnutí lepší možnosti (např. pojď na nějakou výstavu místo do hospody)
7. převedení řeči jinam (např. nabídku přeslechneme a převedeme hovor na jiné téma)
8. odmítnutí s odložením (např. někdy jindy, dnes řídím)

**Drsné způsoby:**

9. porouchaná gramofonová deska (dokola se opakuje např. já nechci)
10. odmítnutí protiútokem (k odmítnutí přidáme např. kritiku chování)

### **Královské způsoby odmítnutí:**

11. odmítnutí jednou provždy (důležité u lidí, se kterými se setkáváme často, abychom nemuseli pořád dokola odmítat)
12. odmítnutí jako pomoc (např. já nekouřím a ty taky raději přestaň)

Je dobré zdůraznit, že způsoby odmítnutí se použijí i v jiných situacích, nežli kdyby šlo o alkohol nebo drogy. Více způsobů existuje proto, abychom mohli vybírat vhodné odmítnutí podle okolností. Skupiny se opět rozdělí do menších skupinek. Při nácviku pak skupinky odmítají jako celek a ostatní je hodnotí. Všechny způsoby odmítnutí lze nejlépe demonstrovat na příkladech, kde si každý vyzkouší odmítat. Před odmítnutím za pomoci jasného a důrazného „ne“ je dobré zeptat se, jak se říká „ne“ v různých světových jazycích. Ukazuje se tím, jak je toto slovo důležité. Zdvořilé odmítnutí se cvičí spíše vsedě, zatímco rychlé odmítnutí je vhodné nacvičovat vstoje nebo za chůze. Ke konci je dobré ptát se aktivistů, v jaké situaci by použili ten či onen způsob odmítnutí.

#### **2.1.4 Utvrzení (čtvrté setkání)**

Podobně jako při prvním setkání se i zde zaměříme na výhody zdravého způsobu života, nyní však pro společnost

jako celek. Během dvou minut skupina pracuje na tématu „V čem je na tom lépe společnost, kde většina lidí návykové látky odmítá?“. Zaměříme se na výhody, nikoli na nevýhody. Zpestřením, které se většinou aktivistům líbí, je zpracování tématu kresbou na větší formát papíru. Dalším vhodným tématem kreseb je reklama na zdravý způsob života. Pomáhá zde zdůraznění, že tématem je zdravý způsob života, jinak by se objevovaly přeškrtnuté injekční stříkačky či zkřížené hnáty.

Dalším úkolem je rozbor reklamy na tabák nebo alkohol. Hledání rozdílů ukazuje pravdivost či nepravdivost reklamy. Je to poměrně obtížný úkol a vyžaduje aktivní účast dospělého. Formou společné kresby ve skupinách pak mohou aktivisté vytvořit vlastní reklamu na zdravý způsob života, kam každý vloží svůj příspěvek a vysvětlí jeho význam. Na závěr se aktivisté postupně vžijí do role poradců a pokouší se zodpovídat otázky ostatních aktivistů. Poradce se může radit s přítomným dospělým, který v případě nedostatku dotazů pokládá nejčastější otázky (měl by je znát z vlastní zkušenosti). Ve zbylém čase je vhodné využít cvičení na rozvoj tvořivosti (např. vymyslet co nejvíce způsobů, k čemu použít cihlu, vajíčko, míč. . . ), relaxovat, diskutovat o tom, čeho chtějí aktivisté v životě dosáhnout a jak jim v tom pomůže zdravý způsob života.

### **3 Realizace programu na škole**

Výcvik aktivistů může trvat různě dlouho. Ve chvíli, kdy lze říci, že je skupina připravená, nastává podle mého názoru nejlepší část programu, a to jeho realizace na škole. Nastíním způsob, jak na to. Vesměs jsou to mé osobní zkušenosti a vzhledem k tomu, že jsme se skupinou realizovali množství setkání se studenty a ohlasy byly většinou výborné, mohu považovat náš program za úspěšný.

Jako základ lze vzít výcvik aktivistů, avšak budeme klást větší důraz na předání informací. Setkání se studenty se neúčastní všichni aktivisté. Nejvhodnější je rozdělit skupinu na menší skupinky po 3-4 členech, kteří se poté střídají při setkáních. V následujícím textu uvedu nejdříve obecný postup, který poté převedu do konkrétní podoby vycházející z mé zkušenosti.

#### **3.1 Jak pracovat se skupinou**

Zde jsou pravidla, která je vhodné dodržet, když chceme úspěšně pracovat se skupinou.

##### **Práce v kruhu**

Pro práci se studenty je nejvhodnější posadit všechny účastníky do kruhu, což navozuje pocit rovnocennosti účastníků a zároveň všichni na sebe vidí. Další efekt přináší,



když jsou aktivisté rozmístěni mezi studenty (nepůsobí to jako přednáška).

### **Atmosféra bezpečí a respektu**

Atmosféra při programu by měla být plná pohody, bezpečí, respektu. Nikdo by se neměl cítit zastrašený nebo ohrožený.

### **Právo na názor**

Každý účastník má právo na svůj názor, nikdo by se neměl posmívat nebo kritizovat, ale spíše nabídnout i jiný pohled. Před zahájením práce se skupinou je vhodné upozornit všechny, aby respektovali názory druhých!

### **Taktní reakce**

Pokud někdo špatně odpoví nebo neumí rychle reagovat, není na místě kritika a ironie! Je spíše vhodné z odpovědi vybrat to dobré a připojit k tomu správnou informaci. Pokud neumí rychle zareagovat, je možné říci: „Teď tě možná nic nenapadá, to se může stát každému. Možná bys potřeboval víc času, aby sis to promyslel. . .“

### **Přínos vlastního názoru**

Velice pomáhá, když uvedete vlastní názor, vlastní pohled na problematiku, své zkušenosti, např. „Já sám(a) nejraději trávím volný čas sportem nebo čtením“.

### **Prostor pro názory ostatních**

Můžeme se ptát „Co si o tom myslíte vy“, „Jak to vidíte?“, „Má ještě někdo nějaký jiný nápad?“. Je dobré rozproudit diskusi, ale vždy respektovat, pokud se někdo brání odpovědět. Nevymáhat odpovědi, nenutit k mluvení někoho, kdo nechce.

### **Zásady mluveného projevu**

- při mluveném projevu a práci se skupinou je dobré mluvit zřetelně a přiměřeně hlasitě
- při mluvení se dívat na ostatní
- nepoužívat příliš dlouhé věty
- vyhýbat se parazitním slovům a zvukům (např. hm)

### **Nikdo neví všechno**

Není ostuda říci „já nevím“, ani ten nejchytřejší vědec na světě nezná odpověď na všechny otázky. Lze zareagovat např. slovy „Teď opravdu nevím. Ale pokusím se ti to zjistit.“ Není důležité všechno vědět. Je důležité vědět, kde se to dozvím.

### **Jednání v souladu se slovy**

Pokud pracujete v peer programu, stáváte se jakýmsi vzorem pro své kamarády. Proto je důležité, aby vaše chování nebylo v rozporu s vašimi slovy. A to nejen v rámci programu, ale i v běžném každodenním životě.

## **Míra zodpovědnosti**

Dělejte vše, co je ve vašich silách, aby se myšlenka peer programu dostala mezi vaše kamarády. Ale pamatujte, že nenesete zodpovědnost za to, když někteří spolužáci odmítnou vaše názory a klidně si zapálí cigaretu, či otevřou láhev vína. Můžete udělat hodně, ale nikdo z nás není všemocný.

## **3.2 Peer hodinka**

Jak jsem zmínil v úvodu kapitoly, uvedu zde ověřenou podobu programu, kterou jsme úspěšně realizovali. Peer hodinka byla pracovním názvem hodinového setkání se studenty naší školy (myslím samozřejmě školní hodinu o 45 minutách). Pokud je možné setkání prodloužit, je vhodné ho doplnit o hry, která zúčastněné sblíží (viz kapitola 4).

### **3.2.1 Struktura základní hodinky**

#### **Představení**

Základem bylo zmíněné posezení v kruhu, kde aktivisté jsou rozmístěni mezi studenty. S představováním začal vždy jeden z nás. Pro bližší poznání jsme uváděli své jméno nebo přezdívku, kterou jsme doplnili o svou typickou vlastnost (např. praštný Tomáš nebo rozumná Jitule). Toto jsme očekávali i od studentů.

### **Seznámení s programem a peer skupinou**

- „Co znamená slovo peer?“
- „V čem spočívá naše práce?“ - Jednoduše lze říct prevence na škole, ale je to lepší rozvinout a co nejpodrobněji vysvětlit, jaký je účel skupiny.
- „Kdy a kde se scházíme?“ - Kdokoli se mohl za námi přijít podívat a případně se k nám připojit. Vzhledem k tomu, že setkání probíhala v nižších ročnících, byli jsme rádi, když měl někdo zájem, protože nikdo nemohl studovat navždy, potřebovali jsme vychovávat průběžně nové členy.

### **Zábavné úkoly a otázky**

Měli jsme připravené kartičky s úkoly a otázkami, které si studenti postupně vybírali. Zábavnou formou jsme informovali o závislostech, drogách i vztazích mezi lidmi. Námi používané úkoly a otázky (včetně odpovědí) najdete v podkapitolách 3.2.3 a 3.2.4.

### **Diskuse a odpovídání na otázky**

Pokud v závěru zbude čas, je vhodné debatovat a odpovídat na otázky studentů.

### **3.2.2 Rozšířená Peer hodinka**

Pokud byla možnost prodloužit setkání na dvě školní hodiny, měli jsme připravenou druhou, tzv. Rozšířenou Peer hodinku. Tuto jsme využívali především při příležitosti návštěv základních škol. Vždy záleží na ochotě vedení školy a učitelského sboru obětovat svojí hodinu ve prospěch prevence. Tato hodinka je rozdělena do dvou hodin:

#### **První hodina** - vesměs původní hodinka

- Představení
- Seznámení s programem a peer skupinou
- Zábavné úkoly a otázky

#### **Druhá hodina**

- Zadáání úkolu (pro skupiny po 3-4 členech)  
20 minut – reklama na zdravý způsob života – společná kresba ve skupinách, případně vytvořit vhodný slogan, využít to, co se dozvěděli, nepoužívat přeškrtnuté stříkačky – následné předvádění a vysvětlení ostatním skupinám
- Diskuse a odpovídání na otázky

### **3.2.3 Úkoly**

Zahraj noc plnou vášní.

Mimicky představ francouzské líbání.

Zahraj jak oznámíš rodičům, že jsi jinak orientovaný(á).

Jak bys řekl(a) přítelkyni/příteli, že máš AIDS?

Jak zareaguješ na AIDS u své(ho) holky/kluka?

Nafoukni kondom.

Navlékni kondom.

Jak oznámíš rodičům, že čekáš dítě?

Holky, jak oznámíte svému příteli, že čekáte dítě?

### **3.2.4 Otázky**

Pro jednodušší zobrazení zde uvádím anglické zkratky:

Q = otázka (question)

A = odpověď (answer).

Q: Za jakým doktorem se obrátíš, když budeš mít problém s pohlavním ústrojím? MUŽ/ŽENA

A: *Muž k urologovi, žena je gynekologovi.*

Q: Co všechno považuješ za šikanu?

A: *Vše od různého strkání do spolužáků, posmívání se jejich oblečení, až po těžká fyzická nebo psychická ublížení s trvalými následky.*

Q: Jaké pohlavní nemoci znáš? Jak se můžou přenášet? Jak snížit riziko nákazy?

A: *Např. AIDS, kapavka, syfilis. Přenos: nechráněný pohlavní styk, krevní cesta, z matky na dítě. Snížení rizika: používání kondomu, využívat méně rizikové*

*sexuální praktiky, naprostá partnerská věrnost, pohlavní abstinence.*

Q: Může být závislost na čokoládě nebo na sportu?

A: *Ano, může se jednat také o závislost.*

Q: Jaký je rozdíl mezi obyčejným a dvojitým kondomem?

A: *Dvojitý je silnější (2-3 mm), používají ho homosexuálové.*

Q: Co je to pesar a k čemu se používá?

A: *Antikoncepce, která vypadá jako respirační rouška.*

Q: Jaké znáš prostředky proti otěhotnění?

A: *Dívky: hormonální antikoncepce, nitroděložní tělísko, bariérová antikoncepce, postkoitální antikoncepce.*

*Kluci: přerušovaná soulož, kondom. Sterilizace - trvalý efekt, chirurgické přerušování chámovodu u muže a vejcovodů u ženy.*

Q: Víš, co znamená: joint, pichna, hovno, tráva, zelí, smažit, psaníčko?

A: *joint = cigareta z marihuany*

*pichna = injekční stříkačka*

*hovno = hašiš*

*tráva, zelí = marihuana*

*smažit = být na drogách*

*psaníčko = malá obálka s drogou*

Q: Čemu se říká zlatá dávka?

A: *Dávka drogy k záměrnému předávkování.*

Q: Co je to FAS?

A: *Fatální alkoholový syndrom - matka pije alkohol v těhotenství a tím dochází k trvalému poškození dítěte.*

Q: Jak člověk pozná, že je nakažený virem HIV?

A: *Laboratorním rozbořením vzorku krve na přítomnost protilátek proti HIV, nejdříve po 3 týdnech, bezpečně až za 2-3 měsíce po nakažení.*

Q: Jak člověk pozná, že je nakažený žloutenkou C?

A: *Např. nechutenství, zvýšená únava, individuální příznaky.*

Q: Proč myslíš, že lidi berou drogy?

A: *Např. zvědavost, touha zažít dobrodružství, zbavit se nudy, snaha zapomenout na nějakou neshodu s rodiči nebo s přáteli, důvodem může být i neúspěch ve škole, rozchod s partnerem, bolesti při nemocích, pocit vlastní méněcennosti pro skutečnou nebo domnělou vadu, často také snaha vyrovnat se partě nebo kamarádovi.*

Je vhodné získat další informace k tématům, abyste dokázali odpovědět na případné dotazy.



## **4 Hry na lámání ledů**

### **4.1 Místa si vymění všichni ti,...**

Všichni sedí v kruhu, jeden je uprostřed (není pro něj volná židle) a říká: „Místa si vymění všichni ti, kteří...“ (např. mají rifle, mají rádi čokoládu, se rádi smějí). Ti, jichž se podmínka týká, vstanou a vymění si místa. Ten, kdo stojí uprostřed, se snaží „ukořistit“ volnou židli. V kruhu zůstává ten, pro koho už není volná židle.

### **4.2 Číslo**

Na začátku této hry všichni účastníci dostanou své číslo. Všichni sedí na židlích v kruhu, jen jeden hráč stojí v kruhu se zavázanýma očima a říká dvě čísla, která si mají vyměnit místa. Hráči s těmito čísly musí vstát a snažit se co nejopatrněji vyměnit si místa. Ten, který stojí uprostřed, se je snaží chytit.

### **4.3 Mám rád(a)...**

Všichni stojí v kruhu. Jeden ve skupině má v ruce balónek a než ho někomu hodí, řekne, co má rád(a) – např. mám ráda jablko, mám rád modrou barvu, mám ráda prázdniny. Hra se opakuje, aby se balónek dostal postupně ke všem.

#### **4.4 Hadač**

Všichni si sednou do kruhu. Jeden člověk (hadač) je vyslán za dveře. Z kruhu je vybrán vedoucí. Pokaždé, když vedoucí udělá nějaký pohyb, ostatní jej po něm opakuji (např. podrbá se na hlavě, zvedne ruku). Hadač se vrátí do místnosti a má za úkol odhalit, kdo je vedoucím. Odhalený vedoucí se stává novým hadačem.

#### **4.5 Řetězec pohybů a zvuků**

Všichni se postaví do kruhu. Jeden člověk udělá pohyb a vydá zvuk (např. vyskočí a hvízdne). Další v řadě pohyb zopakuje a přidá svůj pohyb a zvuk. Tak pokračují všichni po kruhu.

#### **4.6 Hrníčkárna**

Nejdřív se do hrníčku házejí jakékoli otázky (anonymní i podepsané), potom přijde pošťák a rozdává je adresátům, kteří je čtou a odpovídají na ně (nahlas), každý má právo jednu otázku za hru odložit. Možná ji obměňovat. Vedoucí hry může otázku vetovat.

#### **4.7 S - BEZ**

Hráči se postaví do kroužku a mezi sebou si dokola podávají nějaký předmět a přitom říkají S nebo BEZ (např. S = s úsměvem, BEZ = bez úsměvu). Cílem ostatních je zjistit, na jakém principu se říká S a BEZ.

#### **4.8 Křížem - nekřížem**

Stejná pravidla jako v předchozí hře, formulky ale jsou KŘÍŽEM a NEKŘÍŽEM, křížem pro zkřížené nohy a nekřížem pro nezkřížené.

#### **4.9 Tik tak**

Podává se něco, pokud se to podá rukou, na které jsou hodinky, je to TIK, v opačném případě TAK. Říká se: Beru to TIK, dávám to TAK apod. Zajímavé je, když někdo (stejně jako já :-)) nenosí hodinky.

#### **4.10 Na psychiatra**

Jeden hráč (doktor) je poslán pryč a ostatní jsou blázni. Oni se domluví, jakým stylem budou odpovídat na položené otázky (např. odpovídat na otázku položenou tomu minulému). Potom doktor přijde a pokládá otázky – musí zjistit, jakou nemoc blázni mají.

#### **4.11 Kočátko**

Hráči se sednou do kruhu, jeden z nich je uprostřed a předvádí smutné kočátko (mňouká, doráží). Na někoho začne dorážet a ten musí třikrát za sebou říct „ubohé kočátko“ a nesmí při tom vybuchnout smíchy apod. Když vyprskne, vymění si role.

#### **4.12 Příběhy**

Je znám kus nějakého příběhu a hráči se vyptávají na ten zbytek (jak k tomu došlo a tak), ale pouze otázkami, na které je možné odpovědět jen „ano – ne“. Některé příběhy:

- Přišel domů, neviděl piliny a oběsil se. . .
- Na trámu uprostřed pouště, ve věži, jejíž stěny jsou dokonale hladké, je oběšený člověk. . .
- Mrtvý muž v sauně. . .
- Na poušti leží ulomená hlavička od sirky. . .
- Sestry přijely do hotelu. Jedna přišla do pokoje, vykřikla a umřela. Druhá vykřikla a běžela za první. . .
- Mrtvý muž ve vlaku. . .

#### **4.13 Žamberk – Vamberk**

Hráči se rozsadí do kruhu a rozpočítají se stylem Žamberk – Vamberk – Žamberk – Vamberk atd. Vedle sebe

nesmějí sedět dva hráči ze stejného města, v případě nutnosti možno volit třetí město. Vypráví se legenda o tom, jak byla města v minulosti k sobě nepřátelská, lidi se neměli rádi, všemožně se pomlouvali. Každý hráč musí pomluvit jednu materiální věc (nemateriální se opravují na materiální) na tom, který hraje po něm – a tak to jde dokola. Potom legenda pokračuje: Po několika stoletích se města smířila, všechny spory odsoudila. Každý musí políbit to, co dříve na tom druhém pomluvil.

## **Závěr**

Bylo řečeno snad vše podstatné, další už je na Vás! Závěrem mám pár rad pro Vaši duši:

1. Smějte se co nejčastěji, aktivují se přitom „hormony štěstí“ (endorfiny) a posiluje se Váš imunitní systém.
2. K nejdůležitějším pocitům patří i pláč. Když se Vám chce brečet - brečte! Slzy nepotlačujte! Pláč není slabost, je to jen jinak vyjádřená emoce.
3. Berte se takoví, jací jste! Dobrý vzhled není jen otázkou oblečení či účesu, ale i osobního vyladění a sebejistoty.
4. Naučte se prožívat plně každý den a každý den se na něco těšte!
5. Naučte se komunikovat s ostatními! Ti, kdo žijí osamoceně, trpí více než ti, kteří se o své radosti i starosti umí podělit.
6. Když někomu ublížíte, řekněte „promiň“!
7. Žijte vyrovnaně! Každý den se trochu učte, trochu přemýšlejte, trochu si malujte a zpívejte, hrajte si a pracujte!

## **Použitá literatura**

- [1] Nešpor K., Csémy L., Pernicová H.: *Prevence problémů působených návykovými látkami na školách* (str. 40-46)
- [2] *Závislosti a my, prosinec 2000*, Školní metodik prevence (str. 27)
- [3] <http://www.plbohnice.cz/nespor/>